

早晨莫贪睡 饮食要清淡 运动别太早

霜降时节起居饮食要调整

1 起居:穿衣要保暖 早晨莫贪睡

霜降是秋季到冬季过渡的开始,最低气温可达到零摄氏度左右,昼夜温差变化增大,人们要注意添加衣服,特别要注意四肢和胃部保暖。此时,抵抗力弱的人很容易感冒发烧。另外,冷空气的刺激会使人体血管收缩,血压突然上升,从而诱发各种心脑血管疾

病。要想预防以上疾病,关键是要保暖。

此时节,由于天气寒冷,很多人喜欢赖床贪睡。对此,专家表示,早晨卧室中“积蓄”着肌体一夜排出的废气,空气污浊,影响呼吸道的抗病能力,加上空气中大量细菌、病毒、二氧化碳和尘粒,会使

人更易发生感冒、咳嗽、咽炎、便秘等。睡眠时间过长,还有可能降低心肌及全身肌肉收缩力,破坏心脏活动和休息的规律。长期下来,人体体质会变差,容易生病。因此,霜降时节要避免赖床不起,宜早睡早起,养成规律。

2 饮食:补冬不如补霜降

中医认为,霜降应淡补。因此在霜降时节饮食应尽量保持清淡。尤其不要在食物中放太多的盐。盐食用过多,易导致血容量增加,对血管壁的侧压力增加。同时容易让人产生口渴的感觉,需要喝大量的水

来缓解,长期大量摄取盐会导致身体浮肿,同时还会增加肾脏的负担。

民间有谚语:“补冬不如补霜降。”比起冬天的进补,霜降时节的秋补会更有效果。此时,最好吃一些鸭肉和羊肉,煲

汤时最好还要加上党参、当归、熟地和黄芪四味中药,可以益气养血。另外,霜降时节气候干燥,此时,不可过食辛辣,应以滋阴润燥为重,可适当多吃玉米、百合、山药、银耳、梨等。

3 调养:保持良好的心态

霜降之后气温越来越低,最好等太阳出来或比较暖和的时候出门锻炼,如果活动量大,出汗多,应该解开衣扣,让身体慢慢降温。每次运动前,一定要做好充分的准备活动,注意动与静的合理安排,不宜过度劳累,更不可经常大汗淋漓,使

阳气外泄,伤耗阴津,削弱机体的抵抗力。

还需注意的是,霜降过后,小草开始慢慢枯黄,树叶也开始渐渐飘落,人们会变得忧思起来。秋天是各种情绪病高发时节。如果调理不当,极易诱发抑郁症等其他心理疾病。因

此,保持良好的心态,因势利导、宣泄积郁之情、培养乐观豁达之心,是养生保健不可缺少的内容之一。专家建议,多参加一些对身体有益的娱乐活动,比如唱歌、跳舞、登山、旅行等,在这些活动中,多与他人交流沟通。



霜降既是秋季的最后一个节气,也是一个反映自然界气温变化、水汽凝结的节气。霜降时节,草木开始泛黄凋落,天气会越来越冷,只有给身体补足能量、科学调养,方能为冬季乃至全年的养生做好准备,提高抗病能力。

温馨小智囊

补铁时来点“酸”

菠菜、油菜、大白菜、豆腐等食物中的铁叫三价铁,不易被人体吸收。但动物性食品,如瘦肉、动物肝脏等食物所含的铁属于二价铁,易被人

体吸收。维生素C可使三价铁转变为二价铁。富含维生素C的水果和蔬菜,口感多偏酸。因此,补铁时,可吃些“酸味”食物。

频繁打嗝或是胃炎预警

如果经常出现暖气、打嗝的现象,甚至不吃饭也会不自觉地打嗝,就有可能是胃部感染了幽门螺旋杆菌。感染幽门螺旋杆菌后会引发胃炎,患者

可能会出现上腹部隐痛、胃痛、食后饱胀、食欲不振及嗝气等表现,症状时轻时重,可反复发作或长期存在。

尿毒症患者少喝水

据《家庭保健报》报道,尿毒症患者喝水太多可能会要命。这是因为,尿毒症患者喝水过多无法排出体外,水分会

蓄在各个脏器,心肺首当其冲受到伤害,进而出现肺水肿、心脏增大,危及生命。

鱼肝油吃太多当心尿结石

据《老年日报》报道,鱼肝油富含维生素D,可以防治佝偻病、银屑病、软骨病等。但如果长期服用鱼肝油,人体

内维生素D增多了,就会造成血液中的钙质增高,进而形成尿结石,增加患尿结石风险。

小伤口止血有妙招

●冰敷 冰块敷伤口可加快血管收缩,也可以用浸透冷水的毛巾冷敷伤口。

●热敷 热水的止血效果和冷水一样好。热水能帮助伤口消毒止血,用棉布蘸热水敷伤口数次即可。

●涂护唇膏 伤口涂唇膏或凡士林就像涂了一层蜡质,能凝结伤口,从而止血。

●撒些白糖 白糖不仅可以小伤口止血,还能杀灭伤口附近的细菌,只要在伤口撒

上一小勺白糖即可。

●抹阿司匹林 将一片阿司匹林溶解在水里,用棉签或棉花球蘸取药水涂在伤口上。阿司匹林不仅可以促进伤口愈合,还能缓解疼痛。

●涂止汗剂 大多数止汗剂都含有氯化铝,这种化学物质有助于收缩血管和凝结伤口。可将止汗剂喷在棉签上,然后涂于患处。(本版综合)

孩子剧烈咳嗽 小心肺炎支原体感染

近期,因肺炎支原体感染导致的肺炎患儿人数有所增多。那么,到底什么是肺炎支原体?出现哪些症状要提高警惕?治疗方法有哪些?

肺炎支原体是大小介于细菌和病毒之间的病原微生物,直径为2至5微米,是原核致病微生物,缺乏细胞壁,对作用于细胞壁的抗菌药物固有耐药。

肺炎支原体感染好发于任何季节,北方地区秋冬季流行,南方地区则是夏秋季流行,每3至7年出现地区周期性流行,流行时间可长达1年。

肺炎支原体主要通过飞沫、直接接触传播。潜伏期为1至3周,从潜伏期至症状缓解数

周均有传染性。

肺炎支原体感染多见于5岁及以上儿童。肺炎支原体感染患儿以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等症状。持续高热提示病情可能较重。患儿咳嗽较为剧烈,可类似百日咳样咳嗽,多数患儿精神状况良好,而婴幼儿可出现喘息和呼吸困难。

家长如果发现孩子剧烈咳嗽、高热不退,要尽快带其就医。肺炎支原体感染患儿的临

床表现差异较大,轻者可不发病或仅表现为上呼吸道感染;重者可致肺炎、肺实变、胸腔积液、坏死性肺炎。

肺炎支原体感染首选大环内酯类抗菌药物治疗。耐大环内酯类抗菌药物患儿可能需要使用其他抗菌药物。难治性肺炎支原体感染和重症肺炎支原体感染患儿需综合治疗,如糖皮质激素及支气管镜介入治疗。多数肺炎支原体感染患儿预后良好,重症及难治性肺炎支原体感染患儿可能遗留肺结构和或功能损害,需进行长期随访。

专家表示,肺炎支原体感染主要通过空气、飞沫和接触传播,所以在流行季,家里要勤通风,保持空气清新,尽可能减少在聚集场所待的时间。家里有两个孩子的,一个孩子感染后,另一个孩子最好隔离开。孩子出现肺炎支原体感染症状后,要及时就医明确诊断,如果是轻症,不必扎堆大医院,可就近在社区医院治疗,尽量避免交叉感染。

